





14. Jahrgang, Nr. 02/21 - 30.07.2021

# Das neue LF 10 ist einsatzbereit

Florian Bad Alexandersbad 43/1 auf Status 2



#### Feierstunde für das LF 10

Nach 5-jähriger Planungsphase erhält die Freiwillige Feuerwehr Bad Alexandersbad ein neues Einsatzfahrzeug. In einer kleinen Feierstunde am 28. Mai 2021 wurde das neue Löschgruppenfahrzeug LF 10 eingeweiht.

Kommandant Markus Hausmann begrüßte Landrat Peter Berek, Kreisbrandrat Wieland Schletz, Bürgermeisterin Anita Berek und die Mitglieder des Gemeinderates sowie die beiden Geistlichen Pfarrerin Heloisa Gralow Dalferth und Diakon Franz Fuchs am Alexanderplatz.

Erste Bürgermeisterin Anita Berek stellte die Mannschaft und deren ehrenamtlichen Einsatz in den Vordergrund Ihrer Rede und überbrachte die besten Glückwünsche der Gemeinde zum neuen Einsatzfahrzeug. In einer Zeit, in der Individualismus immer größer geschrieben werde, setzten sich die Feuerwehrleute solidarisch mit Leib und Leben für ihre Mitbürger ein

Landrat Peter Berek ging auf die Meilensteine der Beschaffung ein. Die massive Unterstützung aus der Bevölkerung in Bad Alexandersbad zeige, wie tief die Feuerwehr in der Gemeinde verwurzelt ist. Abschließend betonte er die entscheidende Rolle der Feuerwehren im Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge.

Von Seiten der Feuerwehr-Landkreisführung überbrachte Kreisbrandrat Wieland Schletz die Glückwünsch und lobte die Fahrzeugauswahl.

Pfarrerin Gralow Dalferth und Diakon Fuchs segneten anschließend das neue Löschgruppenfahrzeug. Diakon Fuchs erinnerte an den heiligen Florian, der als helfendes Sinnbild hinter allen Einsätzen der Feuerwehr steht. Die evangelische

Pfarrerin Heloisa Gralow Dalferth wünschte der Mannschaft, dass sie wohlbehalten von den Einsätzen zurückkehrt

Die emotionalste Rede kam zum Abschluss vom 1. Kommandanten Markus Hausmann. Er freute sich, wie gut das neue Auto seinen Platz in der Mannschaft gefunden habe. Dabei stellte er die Leistungen seiner Truppe heraus. Bei zahlreichen Übungen habe man sich in 517 Stunden auf das neue Fahrzeug eingestellt. Mit Leidenschaft und ungebrochener Motivation habe man die Einweisungen erfolgreich absolviert. Markus Hausmann dankte allen für ihren Einsatz in den letzten Wochen, Monaten und Jahren und wünschte sich, dass die Mannschaft mit Ehrgeiz und großer Motivation an die zukünftigen Aufgaben in der Feuerwehrarbeit herangeht. Als Schutzsymbol für Fahrten und Einsätze überreichte er der Wehr einen Christopherus, der gleich in der Fahrerkabine angebracht wurde.

#### Offizielle Inbetriebnahme

Am Freitag, den 04. Juni 2021 um 15:47 wurde das Löschgruppenfahrzeug dann endgültig seiner Bestimmung übergeben. Florian Bad Alexandersbad 43/1 ging auf Status 2 ("einsatzbereit"). Das LF 10 ersetzt das 1982 in Dienst gestellte LF 8. Zur gleichen Zeit endete auch die Dienstzeit des LF8. Florian Bad Alexandersbad ab jetzt für immer Status 6 ("nicht einsatzbereit"). Die Feuerwehr dankt dem Mercedes 508D für 40 Jahre treue Dienste für das Heilbad und freut sich darüber, mit dem neuen LF 10 ein zukunftsfähiges Einsatzfahrzeug in Betrieb genommen zu haben.

> Tobias Peltzer, Zugführer FF Bad Alexandersbad



Der Freiwilligen Feuerwehr Bad Alexandersbad mit Kommandant Markus Hausmann an der Spitze (1. Reihe, Dritter von rechts) gratulierten zum neuen Fahrzeug (von rechts) Kreisbrandrat Wieland Schletz, Pfarrerin Heloisa Gralow Dalferth, Diakon Franz Fuchs, Bürgermeisterin Anita Berek und Landrat Peter Berek.

#### Aus dem Inhalt:

Aktuelles aus dem Kinderhaus	2
Neuigkeiten aus St. Michael	3
Aus dem Gemeinderat	4
Wichtige Hinweise & Themen	5
Geschwindigkeitsmessungen	8
Baderner Kulinarik	9
Tierischer Nachwuchs1	0
Gesundheitsmanagement	.2
Claudi's Krafteck	-5
Naturmoor	-5
Osteopathie	.6
Vereinsarbeit	18
Pflanzenwelt im Heilbad	.8
ILE Gesundes Fichtelgebirge2	0

Seite 2 Die Quelle

# Aktuelles aus dem Kinderhaus Königin Luise

Der Frühling in Kinderkrippe, Kindergarten und Kinderhort

#### Frühlingsausflug der Kinderkrippe

Frühlingsausflug nach Kleinwendern. Die Krippenkinder hatten einen supertollen, erlebnisreichen Vormittag bei den Schafen. Großes Danke an Jörg.



#### Ostern

Zu Ostern brachte der Osterhase jedem eine kleine Überraschung und da leider noch nicht alle Kinder das Kinderhaus zu dieser Zeit besuchen durften, wurde diese Überraschung auch zu allen Kids nach Hause gebracht!



#### Frosch

Wir beschäftigten uns mit dem Thema Frosch. Den Anfang machten die Naturpark-Ranger, die uns besuchten und ganz viel Wissen und Anschauungsmaterial zum Thema Frösche & Amphibien dabei hatten!

Anschließend käscherten wir Kaulquappen im Weiher, gestalteten Froschbilder, bauten einen Froschteich nach, hörten das Märchen vom Froschkönig und falteten Frösche. Zusätzlich wurde das Thema in einem Experten-Info-Kreis vertieft!



Da wir unsere pädagogische Ausrichtung auf das "offene Konzept" umgestellt haben, hat das auch eine Umgestaltung der Räumlichkeiten mit sich gebracht. Es gibt ein Bauzimmer, ein Rollenspielzimmer, ein Atelier, eine multifunktionale Mensa und ein Kinderbüro. Weiterhin werden natürlich die Halle und der Garten in ihrer alten Funktion genutzt!







#### **Vorschule**

Die Vorschulkinder lernen gerade ganz fleißig, wie man Knoten knotet und Schleifen



#### Meisenjunges

Jeden Morgen kommen die Kinder ganz gespannt ins Kinderhaus, um zu sehen, wie sich das Meisenjunge entwickelt. Dank den Naturpark-Rangern, die in unserem Brutkasten eine Wildkamera angebracht haben, können wir täglich beobachten, wie das Meisenpärchen das Junge füttert und wärmt. "Ganz schön hungrig so ein kleines Vögelchen…."



### Einkehrende Normalität im Kinderhort

Langsam kehrt bei den Hort-Luchsen wieder etwas Normalität zurück. Ganz aktuell dürfen alle Kinder den Hort und die Schule wieder gemeinsam besuchen. Höchste Zeit – es fehlten Freunde, Quatsch und sogar Streit mit den Gleichaltrigen. Wir freuen uns auch über unser neues Keyboard, das uns die geliebte Musik in den Hort bringt, solange wir wegen Corona noch nicht wieder gemeinsam singen sollen.

# Neuigkeiten aus Sankt Michael

Der Frühling im Seniorenheim

#### Der Bau eines neuen Hochbeetes

Unsere BewohnerInnen unterstützen tatkräftig den Ergotherapeuten Harald bei der Gestaltung des hauseigenen Hochbeetes.

Hier ist jede helfende Hand herzlich willkommen. Viele Senioren haben auch zuhause für ihr Leben gerne gegartelt und sind dankbar, dass sie diese Tätigkeit in unserer Einrichtung weiter ausüben können.











### Evangelische Kirchengemeinde

Pfarrerin Dalferth und die Gemeindefrauen der evangelischen Kirchengemeinde unterstützten uns auch in dieser schwierigen Zeit und verköstigten die MitarbeiterInnen und SeniorInnen mit selbstgebackenem Kuchen. Am 12. Mai zum "Tag der Pflege" erhielten die MitarbeiterInnen herzliche Segenswünsche mit ein bisschen Nervennahrung von der Pfarrerin überreicht. Heimleiter Herr Konrad und Pflegedienstleiterin Frau Rieß bedankten sich für die Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde und zeigten ihre Wertschätzung auch bei allen MitarbeiterInnen des Hauses, was sie in der schwierigen Zeit leisten.

#### Unterstützung durch die Bundeswehr

Unterstützung bei der Durchführung der Testpflicht in der Einrichtung für Personal und auch für Angehörige bzw. Besucher gab es von der Bundeswehr. Dies war eine große Entlastung, für die sich Herr Konrad mit einem kleinen Präsent bei dem Bundeswehrsoldaten Justus Schmidt herzlich bedankte.

#### Ostern im Haus St. Michael

Das Ostereier färben durfte auch in diesem Jahr nicht fehlen. Mit ein bisschen Geschick und Farbe in der Hand ließen sich im Handumdrehen für das gesamte Haus die Eier für das Osterfest färben. Mit Eierlikör ging den Damen der Einrichtung die Arbeit deutlich besser von der Hand.



Seite 4 Die Quelle

# Aus dem Gemeinderat

#### Gemeinderatssitzung am 08.03.2021

Antrag der CSU-Fraktion und der AWV/FWG Fraktion vom 16.02. bzw. 22.02.2021

#### a) zur Änderung von § 11 Abs. 2 Nr. 2 der Geschäftsordnung;

- a. die Bewirtschaftung von Haushaltsmitteln
  - im Vollzug zwingender Rechtsvorschriften und im Rahmen von Richtlinien des Gemeinderats, in denen die Leistungen nach Voraussetzung und Höhe festgelegt sind,
  - im Übrigen bis zu einem Betrag von 500,- € (anstelle 4000,- €)
- b. der Erlass, die Niederschlagung, die Stundung und die Aussetzung der Vollziehung von Abgaben, insbesondere von Steuern, Beiträgen und Gebühren sowie von sonstigen Forderungen bis zu folgenden Beträgen im Einzelfall:
  - Erlass 500,- €
  - Niederschlagung 500,- €
  - Stundung 500,-€
  - Aussetzung der Vollziehung 500,- €
- c. die Entscheidung über überplanmäßige Ausgaben bis zu einem Betrag von 500,- € und außerplanmäßige Ausgaben bis zu einem Betrag von 500,- € im Einzelfall, soweit sie unabweisbar sind und die Deckung gewährleistet ist (Art. 66 Abs. 1 Satz 1 GO)
- d. Handlungen oder Unterlassen jeder Art mit Auswirkungen für die Gemeinde, insbesondere der Abschluss von Verträgen und sonstiger Rechtsgeschäfte sowie die Wahrnehmung von Rechten und Pflichten der Gemeinde, bis zu einem Betrag oder − falls dieser zum Zeitpunkt der Handlung oder des Unterlassens nicht feststeht − einer Wertgrenze oder einem geschätzten Auftragswert von 500,- €
- e. Nachträge zu Verträgen und Rechtsgeschäften, die einzeln oder zusammen die ursprünglich vereinbarte Auftragssumme um nicht mehr als 10%, insgesamt jedoch nicht mehr als 500,- € erhöhen.
- f. die Gewährung von Zuschüssen, auch in Form unentgeltlicher Nutzungsüberlassung von Räumen an Vereine und Verbände bis zu einem Betrag von 300,- € je Einzelfall.

# b) zur Ausstattung des 2. und 3. Bürgermeisters mit einer Zugangs-/Schließberechtigung für Rathaus, Alexbad und Haus des Gastes sowie aller darin befindlichen Räume, die von der Gemeinde oder ihren EBRen genutzt werden

Der Antrag wurde durch die Mehrheit der Gemeinderatsmitglieder der CSU und der AWV/FWG beschlossen.

Einige Gemeinderatsmitglieder lehnten die Beschlussvorschläge a) und b) aufgrund einer vorliegenden Einschätzung der Situation durch die Kommunalaufsicht ab. Nach deren Einschätzung müsste die Bürgermeisterin einen möglichen Beschluss, diesen Betrag auf 500 Euro zu reduzieren, gemäß Art. 59 Abs. 2 GO beanstanden. Diese Einschätzung ergibt sich aus den folgenden Erwägungen: Hinsichtlich der beabsichtigten Änderung der Abgrenzung Zuständigkeit Bürgermeisterin/Gemeinderat bei den Wertgrenzen steht dem Gemeinderat zwar ein Beurteilungsspielraum zu; allerdings ist die Auslegung dieses unbestimmten Rechtsbegriffes gerichtlich prüfbar und die vom Gemeinderat gesetzten Richtlinien dürfen nicht in die Rechte des Bürgermeisters eingreifen – insbesondere ist Art. 37 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 GO zu beachten. Das heißt, dass insbesondere der Grundsatz gewahrt bleiben muss, dass der Erste Bürgermeister die laufenden Angelegenheiten zu erledigen hat. Die vom Bayerischen Gemeindetag dahingehend genannten Wertgrenzen in Höhe von 4 bis 5 Euro pro Einwohner zu unterschreiten ist zwar nicht empfehlenswert, zumindest aber insoweit zulässig, als dass Art. 37 Abs. 1 GO nicht verletzt wird.

Im konkreten Fall der Gemeinde Bad Alexandersbad wird auch aufgrund des Heilbadbetriebes davon ausgegangen, dass der Betrag von 2.000 Euro (Bewirtschaftung von Haushaltsmitteln) nicht unterschritten werden sollte. Das Geschäftsordnungsmuster gibt zudem Empfehlungen, wie der Betrag hinsichtlich der weiteren Aufgaben prozentual gestaffelt werden sollte (z.B. hinsichtlich Erlass, Niederschlagung, Stundung). Diese sollten beachtet werden.

#### c) zu Stärkung der Eigenständigkeit des EBR Gesundheitszentrum und der Entscheidungskompetenzen des Geschäftsführers

Die Verwaltung wird beauftragt, dem Gemeinderat Möglichkeiten aufzuzeigen, wie durch Satzungsänderung oder ggf. Änderung der Rechtsform des EBR Gesundheitszentrum die gemeindlichen Verantwortungsbereiche der 1. Bürgermeisterin vom Geschäfts- und Verantwortungsbereich des Gesundheitszentrums getrennt werden können und die Geschäftsleitung des jetzigen EBR mit entsprechenden eigenverantwortlichen Entscheidungskompetenzen ausgestattet werden kann. Es wird angestrebt, diese Trennung so schnell wie möglich herbeizuführen.

#### Gemeinderatssitzung am 22.03.2021

#### Bauanträge

Die Umsetzung der EG-Wasserrahmenrichtlinie für den Flusswasserkörper "OWK 5\_Fo11" – "Röslau bis Einmündung Kössein mit Nebengewässern, Leimatbach, Feisnitz, Flitterbach, Wenderner Bach und Bibersbach"; Beteiligung der Gemeinde Bad Alexandersbad an den Planungskosten wird durch den Gemeinderat beschlossen. Der Gemeinderat stimmt den Planungen für das Umsetzungskonzept zur Verbesserung des Flusswasserkörpers "Wenderner Bach" durch das Wasserwirtschaftsamt Hof zu und ermächtigt die Erste Bürgermeisterin, die hierfür erforderliche Vereinbarung zu unterzeichnen.

Von der Kostenbeteiligung in Höhe von rd. 1.000 Euro wird Kenntnis genommen. Die Verwaltung wird beauftragt, die erforderlichen haushaltsrechtlichen Voraussetzungen zu schaffen.

# Aus dem Gemeinderat

### Gemeinderatssitzung am 29.03.2021

Die im Wirtschaftsplan des EBR Gesundheitszentrum aufgeführten Investitionen werden unter anderem durch eine Kreditaufnahme in Höhe von 164.300 Euro im Jahr 2021 finanziert. Diese Kreditaufnahme findet sich auch in der Haushaltssatzung der gesamten Gemeinde Bad Alexandersbad wieder.

Herr Mikliss, Leiter des EBR Gesundheitszentrum, erläutert den Wirtschaftsplan des EBR. Er informiert auch darüber, dass ein Angebot für eine Wasserenthärtungsanlage angefordert wurde. Das Wasser wird damit mit Salz versetzt und weicher, sodass auf Dauer geringere Wartungskosten – z.B. bei den Drucktasten – entstehen. Weiterhin wurden Planungskosten für die Lüftung eingestellt und für eine Beschattung und Durchlüftung der Therapieräume. Es wurden Finanzmittel für den Umbau der Mooraufbereitung eingestellt. Die Moorschnecke ist bei der Aufbereitung ständig verstopft und muss aufwändig gesäubert werden. Es handelt sich um einen Planungsfehler. Das Problem kann jedoch technisch ohne großen Aufwand gelöst werden.

Den Wirtschaftsplänen der eigenbetriebsähnlichen Regiebetriebe "Technische Betriebe" und "Gesundheitszentrum" wird zugestimmt.

Geschäftsleiter Großkopf erläutert ausführlich die Eckdaten des Haushalts 2021 und informiert unter anderem, dass in der Jahresrechnung 2020 fast 8,5 Mio. Euro an Ausgaben für den kameralen Haushalt aus den Verlustübernahmen zu verbuchen sind. Der Verwaltungshaushalt lässt sich insoweit nicht ausgleichen und es ist eine Zuführung aus dem Vermögenshaushalt an den Verwaltungshaushalt notwendig. Normal wäre eine Zuführung vom Verwaltungshaushalt an den Vermögenshaushalt. Am Ende wird mit einem Defizit – einem Soll-Fehlbetrag – von ca. 7,6 Mio. Euro gerechnet. Dann sind sämtliche Rücklagen der Gemeinde aufgezehrt. Die Haushaltssatzung 2021, die den Haushalt einschließlich aller Anlagen festsetzt, wird mit dem vorgetragenen Inhalt beschlossen und ist Bestandteil dieses Beschlusses.

Der Haushalt 2021 mit einem Volumen von 4.572.000 Euro im Verwaltungshaushalt und 2.718.000 Euro im Vermögenshaushalt wird in der vorgetragenen und beratenen Form verabschiedet.

Die mittelfristige Finanzplanung 2020 bis 2024 wird in der vorgelegten und beratenen Form wie folgt beschlossen.

Haushaltsjahr	Verwaltungshaushalt	Vermögenshaushalt	Gesamtvolumen
2020	2.310.000,00€	766.000,00€ 3.076.000,00€	
2021	4.572.000,00€	2.718.000,00€ 7.290.000,00€	
2022	3.956.000,00€	10.267.000,00€	14.223.000,00€
2023	3.846.000,00€	1.584.000,00€ 5.430.000,00	
2024	3.870.000,00€	1.595.000,00€	5.465.000,00€

Erste Bürgermeisterin Berek berichtet, dass durch die Firmen san consult GmbH und Wellprojects eine Beratung stattfand, um die Abläufe im EBR Gesundheitszentrum zu optimieren. Die Abläufe im Haus wurden abteilungsübergreifend durchleuchtet. Es wurden neue Preismodelle für die angebotenen Dienstleistungen im Alexbad entwickelt, die es gilt, umzusetzen. Bisher handelt es sich um eine rein theoretische Beratung, da der Betrieb aufgrund der Corona-Pandemie nur eingeschränkt möglich ist. Wie sich die Änderungen dann auswirken, wird sich zeigen, wenn das Alexbad wieder komplett öffnen kann.

Durch die Firma san consult GmbH wurde darauf hingewiesen, dass die Beantwortung der von den Ministerien gestellten Fragen in dem Umfang und in der kurzen Zeit nicht möglich ist.

Für sie, Erste Bürgermeisterin Berek, hat sich gezeigt, dass eine Nachsorge und eine weitere Beratung dringend notwendig sind. Es liegt ein Angebot vor für eine Begleitung bis in die Wiederöffnungsphase hinein, mit dem sich der Gemeinderat im nichtöffentlichen Teil der Sitzung befasste.

### Gemeinderatssitzung am 26.04.2021

Der Gemeinderat beschließt die Einleitung eines Verfahrens zum Erlass einer Einbeziehungssatzung gem. § 34 Abs. 4 Satz 1 Nr. 3 BauGB um die bauplanungsrechtlichen Voraussetzungen für die Errichtung des Wohnhauses auf dem Grundstück Fl.-Nr. 1107 der Gemarkung Leutendorf zu schaffen. Die Verwaltung wird mit der Durchführung des Satzungsverfahrens beauftragt.

Für die wasser- und abwassermäßige Erschließung des geplanten Wohnhauses von Herrn Mike Franke, Kleinwendern 21, 95680 Bad Alexandersbad, auf dem Grundstück Fl.Nr. 1107 der Gemarkung Leutendorf, soll jeweils die Variante 2 des Sachverhalts ausgeführt werden. Mit Herrn Franke ist die hierfür erforderliche Vereinbarung zu schließen.

Variante 2: Die Errichtung der Abwasserleitung mittels eines überlangen Grundstücksanschlusses vom Hauptkanal auf dem Grundstück Fl.-Nr. 1022 bis zur Grenze des Baugrundstücks Fl.-Nr. 1107 wird durch den Bauherrn, Herrn Mike Franke, selbst auf dessen Kosten nach den Vorgaben der Gemeinde ausgeführt. In diesem Fall ist die Eintragung einer entsprechenden Dienstbarkeit auf dem gemeindlichen Grundstück Fl.-Nr. 1022 notwendig sowie eine Sondernutzungsvereinbarung mit der Gemeinde Bad Alexandersbad aufgrund der Querung der Verbindungsstraße von Kleinwendern nach Leutendorf zu schließen. Künftige Reparaturen bzw. Instandhaltungsmaßnahmen sind bei dieser Variante durch Herrn Mike Franke zu übernehmen, da es sich dann um seine private Grundstücksanschlussleitung handelt.

Behandlung von Haushaltsresten im Zuge der Jahresrechnung 2020: Gemäß § 79 KommHV werden im Zuge der Jahresrechnung 2020 keine neuen Haushaltseinnahme- und -ausgabereste gebildet. Alte Haushaltsausgabereste aus Vorjahren werden in Höhe von 28.571,00 Euro lt. nachfolgender Liste abgesetzt:

Grunderwerb GVStr., Tiefenbach: 3.571,00 Euro | Wirtschaftswege Inv.zuweis. TG Bad Abad: 28.571,00 Euro

Seite 6 Die Quelle

# Aus dem Gemeinderat

### Gemeinderatssitzung am 17.05.2021

Dem Antrag auf immissionsschutzrechtliche Genehmigung zur Änderung der bestehenden Biogasanlage durch Befreiung von der Nachrüstpflicht zum Einbau eines Nox-Sensors und der Nox-Messung auf Grundstück Fl.Nr. 132/1 Gemarkung Bad Alexandersbad, Sichersreuth 26 wurde vom Gemeinderat zugestimmt.

Der Gemeinderat befasste sich zudem mit den Ergebnissen der Geschwindigkeitsmessungen von September bis November 2020. Nähere Informationen hierzu lesen Sie auf Seite 8.

Das Geschwindigkeitsmessgerät der VG Tröstau mit Geschwindigkeitsanzeige wurde in der Gemeinde Bad Alexandersbad in der Zeit von 16.09.2020 bis 23.11.2020 an verschiedenen Orten (z.B. in der Markgrafenstraße beim Hotel Bad Alexandersbad, im Birkleinweg bei Haus Nr. 10, im Ortsteil Tiefenbach an der Engstelle in der Ortsmitte, im Ortsteil Tiefenbach am Ortsausgang in Richtung Juliushammer) eingesetzt. Es erlaubt einige Auswertungen der gemessenen Verkehrsbewegungen.

Für jede dieser Messungen liegen in gesonderten Dateien Auswertungen vor, die folgende wesentliche Daten umfassen:

- Eingangsgeschwindigkeiten (mit Anzahl der Fahrzeuge/Datensätze aufgeteilt nach Geschwindigkeitsbereichen)
- · Auswertung nach Wochentagen (mit Anzahl der Fahrzeuge/Datensätze aufgeteilt nach Geschwindigkeitsbereichen)
- Eingangsgeschwindigkeiten mit Verteilung über den Tag (24 Std.)
- Anteile der Geschwindigkeitsbereiche
- Differenz zwischen Eingangs- und Ausgangsgeschwindigkeit
- Verteilung der Geschwindigkeiten über den Tag
- Verteilung der Geschwindigkeitsüberschreitungen (in %) über den Tag
- · Anzahl der Messungen (Fahrzeuge) verteilt auf die einzelnen Tage des Messzeitraums

Die Auswertungen zeigen, dass die zulässige Höchstgeschwindigkeit teilweise von einem erheblichen Anteil der Fahrzeuge überschritten wird. Zu berücksichtigen ist dabei aber, dass bei dieser Beurteilung keinerlei Messtoleranzen eingeräumt sind. Auch sehr geringe Überschreitungen werden als solche mitgezählt, auch wenn diese bei einer amtlichen Überwachung noch zu keiner Ahndung führen würden. Der Gemeinderat beschließt hierzu sich im Hauptausschuss gesondert mit der Thematik zu befassen und geeignete Maßnahmen einzuleiten.

Die Bürgermeisterin wurde beauftragt, den öffentlich-rechtlichen Vertrag mit dem Landkreis und den anderen Kommunen zur Durchführung des Pilotprojekts zur Einrichtung einer Koordinierungsstelle für die Beschilderung und die Pflege des Radwegenetzes abzuschließen.

Der Gemeinderat beschließt im Rahmen des Projekts des Landkreises "E-Rad-Station Fichtelgebirge" eine Ladebox für 4 E-Bikes sowie einen Fahrradständer für 8 Fahrräder am ALEXBAD und in Kleinwendern aufzustellen.

Der Gemeinderat beschließt, eine Hundekotbeutel-Stationen am Kirchsteig bei der Stichstraße in Richtung Waldbad aufzustellen. Die vermehrte Verunreinigung dort durch Hundekot und anderen Müll am Wegrand und im Gebüsch soll damit entgegengewirkt und die Aufräumarbeiten durch den Bauhof erleichtert werden. Für die Anschaffung der Hundekotbeutel-Station wurde seitens eines Bürgers eine Spende zugesagt. Es ergeht nochmals ein dringender Appell in der Quelle an alle, insbesondere HundehalterInnen und SpaziergängerInnen, verursachte Verunreinigungen wieder zu beseitigen und keinen Müll in der Natur zu hinterlassen.

# Wichtige Hinweise und Themen

### Hinweis zur Bürgerinfo 2020

Eine Formulierung in der Bürgerinformationsbroschüre "Bad Alexandersbad – Ein Rückblick auf das Jahr 2020", die mit der Frühjahrsausgabe von "Die Quelle" im März 2021 verteilt wurde, hat in der Bevölkerung zu Missverständnissen geführt.

Auf der Rückseite der Broschüre wurden die im Rahmen des Regionalbudgets der ILE Gesundes Fichtelgebirge geförderten Projekte aus dem Jahr 2020 unter der Überschrift "Ein Ausblick auf die nächsten Jahre" veröffentlicht. Die Intention dahinter war, darzustellen, dass die Gemeinde

Bad Alexandersbad auch in den nächsten Jahren Projekte dieser Art unterstützen wird. Als Beispiele wurden die bereits erfolgreich umgesetzten Projekte Renovierung Musikpavillon, Aussichtslaube am Greinberg und Schafstall im Archedorf genannt.

Die Gemeinde bittet um Verständnis für eine eventuell missverständliche Formulierung und bedankt sich bei den Vereinen für ihr ehrenamtliches Engagement, das die Umsetzung der Regionalbudget-Projekte 2020 überhaupt erst möglich gemacht hat.

### Appell an Fahrradfahrer & Mountainbiker

Das Fichtelgebirge entwickelt sich immer mehr zu einem Mekka für Fahrradfahrer und Mountainbiker. Auch auf den Rad- und Wanderwegen rund um Bad Alexandersbad sind immer mehr Menschen auf ihrem Zweirad unterwegs. Sie teilen sich die Wege jedoch mit zahlreichen Wanderern und Fußgängern, die zuweilen durch unangemessenes Verhalten der Radfahrer in Bedrängnis geraten.

Daher appelliert die Gemeinde Bad Alexandersbad an alle Fahrradfahrer und Mountainbiker, bei den Touren auf Wanderwegen besonders aufmerksam zu sein und Rücksicht auf Fußgänger, Wanderer, Jogger und Reiter zu nehmen. Beim Heranfahren an ein Pferd sollte bedacht werden, dass es sich um Fluchttiere handelt, was im Schreckmoment sowohl für den Radfahrer, als auch für den Reiter gefährlich werden könnte.

Umgekehrt werden jedoch auch die Fußgänger und Wanderer gebeten, den anderen Freizeitsportlern Verständnis gegenüber zu bringen. In der Hoffnung auf ein friedliches Miteinander aller Interessensgruppen bittet die Gemeinde Bad Alexandersbad eindringlich um gegenseitige Rücksichtnahme.

Viele Menschen, die die Gegend um Bad Alexandersbad für Freizeitaktivitäten in der Natur nutzen, handeln bereits lobenswert und verantwortungsvoll. Es wäre schön, wenn sich alle daran ein Beispiel nehmen würden.



#### Die Gemeinde auf Facebook

Hier geht es zur Seite: www.facebook.com/badalexandersbad

# Wichtige Hinweise und Themen

### Sachgemäße Entsorgung von Gartenabfällen

andersbad weist darauf hin, dass für die Entsorgung von Gartenabfällen ein entsprechender Container am Biomasseheizkraftwerk an der Luisenburgallee büro der Gemeinde. zur Verfügung steht. Bitte entsorgen Sie Grüngut auf keinen Fall im Wald oder an sonstigen dafür nicht ausgewiesenen Plät-

Die Gemeinde Bad Alex- zen, zum Wohle der Umwelt! Die Annahme von Gartenabfällen ist nach Voranmeldung von April bis Oktober möglich. Nähere Informationen erhalten Sie im Bürger-

#### Mittagsruhe im Heilbad

Die Gemeinde Bad Alexan- arbeitsVO - HGArbVO). Darin dersbad weist hiermit auf die Einhaltung der Mittagsruhe hin, die im Heilbad zwischen 12.00 und 14.00 Uhr gilt. Festgelegt wird Mittagsruhe nicht erlaubt ist. Ein dies durch die "Verordnung der Zuwiderhandeln entspricht einer Gemeinde Bad Alexandersbad Ordnungswidrigkeit und kann über die zeitliche Beschränkung mit einer Geldbuße geahndet ruhestörender Haus- und Gar- werden. tenarbeit" (Haus- und Garten-

ist geregelt, dass die Ausübung öffentlich ruhestörender Hausund Gartenarbeiten während der

### Zurückschneiden von Bäumen und Hecken

Aus gegebenem Anlass möchte die Gemeinde Bad Alexandersbad Grundstückseigentümer und Nutzungsberechtigte von Grundstücken darauf hinweisen, dass öffentliche Straßen, Wege und Gehwege im Interesse von Fußgängern, Fahrradfahrern und Autofahrern freigehalten werden müssen. Anpflanzungen (Bäume, Hecken, Büsche, Sträucher und ähnliches) müssen so zurückgeschnitten werden, dass die Sicherheit der Verkehrsteilnehmer nicht beeinträchtigt wird. Die Grundstückseigentümer nach dem Straßengesetz verpflichtet, dafür zu sorgen, dass von ihrem Grundstück keine Pflanzenteile in den Straßenraum einschließlich der Gehwege hineinragen. Beim Zurückschneiden der Pflanzen sind folgende Mindestregeln zu beachten:

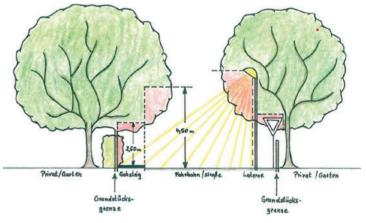
• Der Luftraum über den Gehwegen und Fahrbahnen ist in der erforderlichen Höhe frei zu halten. Bei Straßen gilt eine Mindesthöhe von 4,50 Metern, bei Gehwegen eine Mindesthöhe von 2,50 Me-

- Die Anpflanzungen sind im Normalfall bis zur Grundstücksgrenze zurückzuschneiden. An Straßeneinmündungen und Kreuzungen muss eine ausreichende Übersichtlichkeit für Kraftfahrer gegeben sein. (Maximalhöhe von Anpflanzungen: 80 Zentimeter).
- Verkehrszeichen und Hinweisschilder müssen stets vollständig sichtbar sein.
- Der Leuchtbereich von Straßenlaternen ist ebenfalls frei zu halten

Besonders gefährdet sind Kinder und Fußgänger mit Kinderwagen oder Rollator. Durch überhängende Äste sind sie dazu gezwungen, auf die Straße auszuweichen, wodurch die Gefahr von Unfällen steigt. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass im Falle eines Unfalls, der durch Behinderung wegen Anpflanzungen entstanden ist, Scha-

densersatzansprüche gegen den Grundstückseigentümer geltend gemacht werden können.

Die Gemeinde bittet deshalb die Grundstückseigentümer, im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger, ihre Grundstücke im Hinblick auf die genannten Regelungen zu überprüfen und gegebenenfalls Nachbesserungen vorzunehmen.



#### Zufahrt zum Waldbad

Das Waldbad von Bad Alexandersbad erfreut sich in den Sommermonaten großer Beliebtheit. An heißen Sommertagen besuchen viele Gäste aus nah und fern den idyllischen Badeweiher im kleinsten Heilbad Bayerns.

Um die Zugänglichkeit für Autofahrer zu verbessern, wurde im letzten Jahr die Zufahrtsstraße. die an der ehemaligen Papierfabrik Schaller (Markgrafenstr. 1) beginnt, aufwendig saniert. Besucher des Waldbades werden eindringlich darum gebeten, nur diese Zufahrtsmöglichkeit zu nutzen, um das Verkehrsaufkommen im Heilbadzentrum im Rahmen zu halten.

Die Zufahrt über den Badeweiherweg ist für PKW nicht ausgelegt und steht ausschließlich den dort anliegenden Bewohnern zur Verfügung! Auf die bestehenden verkehrsrechtlichen Regelungen wird ausdrücklich hingewiesen! Die Gemeinde bittet daher um Rücksichtname auf die betreffenden Anwohner, für die die Situation in den Sommermonaten eine enorme Belastung darstellt.

Die Autofahrer, die dennoch in den Ort hineinfahren, werden gebeten, ihr Auto am ALEXBAD zu parken und anschließend den restlichen Weg zum Waldbad zu Fuß zu laufen.

Der einfachste Weg zum Waldbad bleibt jedoch die Zufahrt über die Papierfabrik. Gleich nach dem Ortseingangsschild rechts befindet sich die Einfahrt zum befestigten Weg, der direkt zum Waldbad führt, vor dem dann auch das Auto geparkt werden kann

Die Gemeinde Bad Alexandersbad bedankt sich bei allen Besuchern des Waldbades für ihr umsichtiges Verhalten und die Rücksichtnahme auf die Anwohner im Ortszentrum.

#### **Glas-Container**

Bitte beachten Sie die bekannten Verhaltensregeln, die an den Glas-Container-Plätzen im Gemeindegebiet gelten.

Nehmen Sie Rücksicht auf die Anwohner und beachten Sie die Einwurfzeiten.

Stellen Sie nichts neben den Glas-Containern ab und halten Sie die Standplätze sauber.

Ist die Aufnahmekapazität eines Glas-Containers erschöpft, benachrichtigen Sie bitte die Firma Böhme GmbH Wertstofferfassung unter der kostenfreien Service-Hotline 0800 2634632.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe, um unser Heilbad sauber zu halten!

# Geschwindigkeitsmessungen im Heilbad

### Ergebnisse der Auswertungen im Ortszentrum und im Ortsteil Tiefenbach

Von September bis November 2020 wurde das Geschwindigkeitsmessgerät der VG Tröstau in der Gemeinde Bad Alexandersbad an verschiedenen Orten eingesetzt. Das Gerät mit Geschwindigkeitsanzeige erlaubt einige Auswertungen der gemessenen Verkehrsbewegungen.

Messpunkt 1: In der Zeit vom 16.09. bis 19.10.2020 wurde in der Markgrafenstraße beim Hotel Bad Alexandersbad gemessen. Dort beträgt die zulässige Höchstgeschwindigkeit 30 km/h.

Messpunkt 2: In der Zeit vom 19.10. bis 01.11.2020 wurde im Birkleinweg bei Haus Nr. 10 gemessen. Dort beträgt die zulässige Höchstgeschwindigkeit 30 km/h.

Messpunkt 3: In der Zeit vom 06.11. bis 16.11.2020 wurde im Ortsteil Tiefenbach an der Engstelle in der Ortsmitte gemes-

Messpunkt 4: In der Zeit vom 16.11. bis 23.11.2020 wurde im Ortsteil Tiefenbach am Ortsausgang in Richtung Juliushammer gemessen. Dort beträgt die zu-Höchstgeschwindigkeit 50 km/h.

Bei einer Geschwindigkeitsmessung fällt eine sehr große Zahl von Messwerten an. Dabei sind natürlich auch absolute "Ausreißer" enthalten. Um daraus ein Geschwindigkeitsniveau zu ermitteln, nutzen Verkehrsinaenieure z.B. die sogenannte 85-Prozent-Geschwindigkeit (Perzentil) als Vergleichs-Maßstab. "V85" ist die Geschwindigkeit, die von 85 Prozent der gemessenen Fahrzeuge eingehalten, aber von 15 Prozent überschritten wird. Man lässt hier also die sehr schnellen Fahrer außer Betracht und legt die Messlatte dort an, wo der schnellste der 85-Prozentsen. Dort beträgt die zulässige Mehrheit gemessen wurde. So Höchstgeschwindigkeit 50 km/h. erhält man eine verlässliche Kontrollgröße über das Fahrverhalten der moderaten Mehrheit der Verkehrsteilnehmer. "V50" ist also dann die Geschwindigkeit, die von 50% der gemessenen Fahrzeuge eingehalten wird.

Die Auswertungen zeigen, dass die zulässige Höchstgeschwindigkeit teilweise von einem erheblichen Anteil der Fahrzeuge überschritten wird. Zu berücksichtigen ist dabei aber, dass bei dieser Beurteilung keinerlei Messtoleranzen eingeräumt sind. Auch sehr geringe Überschreitungen werden als solche gezählt, auch wenn diese bei einer amtlichen Überwachung noch zu keiner Ahndung führen wiirden

Die Ergebnisse der Auswertungen geben dennoch Anlass zur Diskussion. Besonders besorgniserregend sind die Werte bei der maximal gemessenen Geschwindigkeit. Der Hauptausschuss hat sich bereits am 21.06.2021 mit diesem Thema befasst

	1	2	3	4
VD	38 km/h	30 km/h	46 km/h	53 km/h
V50	38 km/h	31 km/h	47 km/h	53 km/h
V85	47 km/h	38 km/h	56 km/h	64 km/h
Vmax	92 km/h	72 km/h	95 km/h	96 km/h

VD = Durchschnittsgeschwindigkeit aller gemessenen Fahrzeuge V50 = Geschwindigkeit, die von 50% der Fahrzeuge eingehalten wird V85 = Geschwindigkeit, die von 85% der Fahrzeuge eingehalten wird Vmax = Geschwindigkeit des schnellsten gemessenen Fahrzeugs

### Hinweis aus der **Quelle-Redaktion**

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die wieder Beiträge für unsere Ortszeitung beigesteuert haben.

Gleichzeitig bitten wir um Verständnis für das verspätete Erscheinen der Sommer-Ausgabe.

#### Termine der evang. Kirche

So., 01.08.21, 10.00 Uhr: Gottesdienst im Grünen in Tiefenbach (Es spielt der Posaunenchor.) So., 08.08.21, 10.00 Uhr: Gottesdienst im Grünen in Kleinwendern (Es spielt der Posaunenchor.) So., 03.10.21, 10.00 Uhr: Familiengottesdienst zum Erntedankfest (Es spielt der Posaunenchor.)

Liebe Grüße, Ihre Pfrin. Heloisa Dalferth

# EBZ gewinnt Bayerische Verwaltungsschule

### Bad Alexandersbad wird zum regionalen Standort der BVS

Nachdem ich, Auszubildende als Verwaltungsfachangestellte, bei der Podiumsdiskussion der Bürgermeisterkandidaten im EBZ Bad Alexandersbad zu Besuch war, hat mir Frau Twisselmann im Anschluss eine Führung durch das neu renovierte Haus gegeben. Ich war begeistert und fand das Gebäude perfekt für die bayerische

Verwaltungsschule (BVS).

Der Gedanke ließ mich nicht mehr los. So habe ich mich an Herrn Beneker vom EBZ gewandt und es kam sofort zu einem positiven Gespräch. Da die BVS mehrere Standorte in Bayern hat und die einzelnen Lehrgänge 3-4 Wochen in Vollzeit mit Übernachtung stattfinden, ist das Haus geradezu

prädestiniert dafür. Herr Beneker hat sofort Kontakt zur bayerischen Verwaltungsschule aufge-

Wir freuen uns, nun die BVS im nächsten Frühjahr das erste Mal begrüßen zu dürfen und ab sofort als regionaler Standort zur BVS zu gehören. Zitat Andreas Beneker, Leiter EBZ Bad Alexandersbad: ..Wir freuen uns sehr, dass wir auf Initiative von Frau Gerboth nun Standort der bayerischen Verwaltungsschule sind".

Clarissa Gerboth

## **Baderner Kulinarik**

### Informationen der Gastronomen in Bad Alexandersbad

#### Historisches Schweizerhaus (Quellenweg 1)

Sonntag, 11.00 – 13.30 Uhr (Mittagessen zum Abholen)
Sonntag, 13.00 – 17.00 Uhr (Kuchen & Torten zum Abholen)
Vorbestellung telefonisch unter: 0175/3856932
Die aktuellen Angebote werden auf
der Facebook-Seite veröffentlicht.
www.facebook.com/Schweizerhaus-471377542932385

#### Gasthof Reinl (Sichersreuth 1)

Öffnungszeiten: Montag – Sonntag (Do. & Fr. Ruhetag)

Der Abholservice wird weiterhin zu den regulären Küchenzeiten angeboten: 11.30 – 14.00 Uhr und 17.00 bis 21.00 Uhr

Vorbestellung und Reservierung telefonisch unter: 09232/2425

Die aktuellen Angebote finden Sie auf der Internetseite und auf der Facebook-Seite.

www.gasthofreinl.de und www.facebook.com/gasthofreinl

### Wirtshaus "Bad Iasl" (Birkleinweg 14)

Dienstag bis Sonntag, 17.00 – 22.00 Uhr Biergarten ab 17.00 Uhr geöffnet. Küche von 17.00 – 20.00 Uhr

Der Abholservice wird weiterhin angeboten. Für den Besuch des Biergartens wird um vorherige Platzreservierung gebeten.

Vorbestellung und Reservierung telefonisch unter: 09232/9153277 oder 0176/43297861

Die aktuellen Angebote werden auf der Facebook-Seite veröffentlicht.

www.facebook.com/Bad.lasl

### Erlebnismetzgerei Reichel (Markgrafenstr. 55) mit Brotzeitstüberl

Donnerstag & Freitag, 09.00 – 18.00 Uhr Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr Vorbestellung telefonisch unter: 09232/4692 oder 0175/3520689 Webseite: www.metzgerei-reichel.eu

#### Landgasthof Hanold (Tiefenbach 12)

Schlemmer-Mittwoch, 17.00 – 21.00 Uhr
Sonn- und Feiertage, 11.30 – 14.00 Uhr und 17.00 – 20.00 Uhr
Der Abholservice wird weiter fortgeführt. Vorbestellung und Reservierung telefonisch unter: 09231/81257 oder 0160/94605446
Die aktuellen Angebote werden auf der Facebook-Seite veröffentlicht.
www.facebook.com/Landgasthof-Hanold-1007892482606667

Änderungen vorbehaltei

# Saisoneröffnung im Waldbad

#### Neuer Pächter für den Waldbad-Kiosk

Das Waldbad in Bad Alexandersbad hat wieder geöffnet!

Nach der Freigabe durch das Gesundheitsamt konnte das Naturschwimmbad am 10. Juni 2021 seine Pforten für die Badegäste öffnen. Richard Ponath, 1. Vorsitzender des Förderkreises Waldbad e.V. und seine Mitstreiter freuen sich auf eine erfolgreiche Badesaison 2021.

Besonders groß ist die Freude darüber, dass ein Pächter für den Waldbad-Kiosk gefunden werden konnte. Chris Eichler aus Selb betreibt ab diesem Jahr den Kiosk und bietet neben bewährten Speisen wie Currywurst und Pommes auch gesündere Gerichte, wie z.B. einen vegetarischen Wrap an.

Die Gemeinde Bad Alexandersbad wünscht dem Förderkreis Waldbad e.V. und dem Kiosk-Pächter Chris Eichler eine erfolgreiche Saison und viele glückliche Badegäste.



Das Waldbad in Bad Alexandersbad ist auch im Sommer 2021 geöffnet und freut sich auf viele Badegäste. Bittet aber gleichzeitig um die Einhaltung der bekannten Verhaltensregeln in Bezug auf das Coronavirus.



1. Reihe (v.r.): Lisa Moczigemba, Anita Berek, Chris Eichler, Daniel Kilgert 2. Reihe (v.r.): Horst Mikliss, Kevin Grimm, Mike Franke, Richard Ponath, Toni Brasays

Seite 10 Die Quelle

# Frühlingsboten: Tierischer

**Bilder und Wissenswertes** 



Rehe kommen mit einem Gewicht von lediglich 1 kg auf die Welt. Da sie in den ersten Lebenswochen noch zu unbeholfen sind, um der Mutter bei Gefahr zu folgen, werden sie abgelegt. Das Kitz ist in dieser Situation weder allein, noch braucht es Hilfe. Die Mutter kommt regelmäßig vorbei, um es zu versorgen. Die auffallend weißen Flecken der Kitze sollen die Körperkonturen auflösen und sie so für Feinde schwerer sichtbar machen. Zusätzlich zur Tarnung bewegen sich die Kitze nicht und haben kaum Eigengeruch. Sie sind für Feinde also weder zu hören noch zu riechen und im besten Fall auch nicht zu sehen. Hin und wieder kommt es jedoch vor, dass man auf ein Rehkitz stößt. Sofern das Kitz nicht deutlich sichtbar verletzt ist, sollte man es auf keinen Fall anfassen, sondern einfach liegen lassen und sich zügig wieder entfernen. Fasst man ein Kitz an, nimmt es den menschlichen Geruch an, was dazu führen kann, dass man die Mutter verschreckt und sie ihr Kitz zurücklässt.

Ein Fuchsweibchen bringt in der Regel 4–6 Junge zur Welt. Meist kommt der Nachwuchs in einem Bau oder an einem anderen geschützten Ort, wie beispielsweise unter einer Scheune oder einem Holzstapel zur Welt. Von dort aus starten die jungen Füchse im Alter von etwa 4 Wochen erste Erkundungstouren. In diesem Alter sind die Jungfüchse sehr verspielt und tollen häufig mit ihren Geschwistern vor dem Bau herum, wobei sie bereits alle Bewegungen lernen, die sie später brauchen.





Den Nachwuchs der Haselmaus bekommt kaum jemand zu Gesicht. Geschützt in einem kugeligen Nest wachsen die jungen Haselmäuse heran. Mit 2–3 g sind sie zunächst etwa so groß wie ein Gummibärchen und zudem noch blind, taub und nackt. Die Ohren öffnen sich in der zweiten Lebenswoche, die Augen in der dritten und ab da geht es schnell, denn bereits im Alter von etwa sechs Wochen sind sie selbstständig. Die jungen Erwachsenen sind dann zwar selbstständig und suchen sich eigene Reviere, verbringen die Tagesruhe aber gerne noch zu zweit in einem Nest.

# Nachwuchs in Wald und Feld

von Sarah Beer aus Bad Alexandersbad



Wenn die jungen Dachse im Alter von etwa zwei Monaten das erste Mal den Bau verlassen, sehen sie schon aus wie strubbelige Miniaturen der Eltern. Sie werden bereits im Februar geboren, sind zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht in der Lage ihre Körperwärme zu regulieren. Sie sind daher auf ein warmes Nest und die Wärme der Mutter angewiesen. Diese versorgt sie bis zum Alter von drei Monaten mit Muttermilch, bis sie im Alter von 15 Wochen selbstständig werden.

Die Küken der Nilgans sind, wie alle Gänseküken Nestflüchter. Das bedeutet, dass sie bereits kurz nach dem Schlupf das Nest verlassen und den Eltern folgen. Sie gehen rund zehn Wochen gemeinsam mit den Eltern auf Nahrungssuche und werden von ihnen beschützt. Danach sind sie ausgewachsen und flugfähig.





Waldkäuze sind Höhlenbrüter. Sie legen zwei bis sechs Eier, aus denen nach etwa 30 Tagen die Küken schlüpfen. Die jungen Waldkäuze sind Nesthocker, die bis zum Alter von fünf Wochen in der Bruthöhle bleiben. Danach verlassen die noch flugunfähigen Jungtiere das Nest und werden zu sogenannten Ästlingen. Sie sitzen scheinbar verlassen auf Ästen, werden jedoch weiter von den Eltern versorgt, welchen sie ihre Position über Rufe mitteilen. Nach etwa zwei bis drei weiteren Wochen sind sie dann flugfähig. Ab diesem Zeitpunkt werden sie noch weitere sechs Wochen lang von den Altvögeln mit Nahrung versorgt. Im Alter von fünf Monaten gleicht das Gefieder des Nachwuchses dem der Eltern. Nur etwa die Hälfte der Jungvögel überlebt das erste Lebensjahr. Die Überlebenden können jedoch bis zu 19 Jahre alt werden.

Seite 12 Die Quelle

# Körper-Seele-Geist - Achtsamkeit im Kloster

### Kooperation zwischen HelfRecht und dem Gesundheitszentrum

#### Ein neues Veranstaltungsformat der HelfRecht Unternehmerische Planungsmethoden AG

Ein Erlebnis der besonderen Art für alle, die sich für Körper, Geist und Seele eine Auszeit im Kloster Waldsassen gönnen, um neue Kraft zu tanken.

Zum zweiten Mal veranstaltete die HelfRecht Unternehmerische Planungsmethoden AG unter der Leitung von Roland Gläßel diese Achtsamkeitstage für Unternehmer und Führungskräfte Mitte Mai 2021 in Kooperation mit dem Gourmetkoch Johann Lemberger und seiner Frau vom Hotel Altmugler Sonne in Neualbenreuth, mit dem Fachbereich Gesundheitsmanagement (Gesundheitszentrum Bad Alexanderbad) sowie dem Kloster Waldsassen unter aktiver und engagierter Beteiligung von Äbtissin M. Laetitia Fech OCist. Die 11 SeminarteilnehmerInnen reisten aus dem gesamten Bundesgebiet an.

Losgelöst vom beruflichen Alltag, einmal abschalten, Kraft tanken, Energie-Akkus aufladen, kreativ an den eigenen Lebenskonzepten arbeiten und wieder Motivation aufbauen, ist das Ziel des neuen Veranstaltungsformates der HelfRecht Unternehmerische Planungsmethoden AG. Die besondere und inspirierende Atmosphäre in den Klostermauern mit dem perfekt organisierten Gästeservice bietet hierfür das richtige Ambiente.

Am ersten Seminartag leitete Roland Gläßel die interessierte Seminargruppe an, eine aktuelle Standortbestimmung vorzunehmen und die eigenen Lebenskonzepte zu überprüfen, um neue Möglichkeiten oder eine andere Sichtweise der eigenen Erfolgsplanung zu entdecken. Er zeigte auf, wie Achtsamkeit im HelfRecht-System fest verankert ist und welch tieferer Sinn und welche Wertigkeit dahintersteckt. Gerade in unserer aktuellen Zeit wertvoller denn je.

Der Nachmittagsteil widmete sich dem Thema "Slow Food". In einem gemeinsamen Koch-Event beschäftigten sich die Teilnehmerlnnen mit der Achtsamkeit in der Küche – von gesunden Lebensmitteln und Zutaten bis zur schonenden Zubereitung. Gemeinsam, unter Anleitung des Gourmetkochs Johann Lemberger und seiner Frau, zauberte die Kochgruppe ein Vier-Gänge-Menü mit frischen Lebensmitteln und Kräutern aus dem Klostergarten.

#### "Gesund, fit und achtsam durch den Alltag" mit dem Fachbereich Gesundheitsmanagement im Gesundheitszentrum ALEXBAD

Gesund, fit und achtsam durch den Alltag stand auf der Agenda des zweiten Seminartages. Raus aus dem Alltagstrott! Hektik, berufliche und private Verpflichtungen bestimmen immer mehr unseren Alltag und lassen wenig Raum und Zeit, auf sich selbst zu achten.

Im Vormittagsprogramm beleuchtete die Referentin Elke Seidel vom Fachbereich Gesundheitsmanagement des Gesundheitszentrums ALEXBAD den Begriff "Gesundheit". Welche



Koch-Event in der Klosterküche



Seminargruppe mit Elke Seidel und Roland Gläßel (Zweite und Erster v.r.)

Faktoren spielen bei der Gesundheit eine Rolle und wie verbessert die Gesundheitskompetenz sowohl das eigene Befinden als auch die Motivation, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit? Mit gezielten Fragen rund um die persönliche Gesundheit und die Bearbeitung der drei Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und Stressmanagement - wurden theoretische Grundlagen und Zusammenhänge rund um das Thema vermittelt und aufgefrischt, um die persönliche Gesundheit zu stärken und dieses Verständnis auch auf die betriebliche Gesundheit zu übertragen. Praktische Tipps für das "schlauere Essen" und Übungen für mehr Bewegung und Entspannungsmomente im Alltag wurden ausprobiert.

Nach dem Mittagessen und der Besichtigung der Kloster-Bibliothek beschäftigte sich die Referentin gemeinsam mit der Seminargruppe mit dem Thema "Achtsamkeit – ein neuer Trend oder ein Schlüssel für mehr Lebensqualität!?".

Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem wir unsere Gedanken vollkommen auf das HIER und JETZT konzentrieren, im HIER und JETZT leben und uns nicht permanent mit anderen Dingen beschäftigen wie z.B. der Zukunft oder Vergangenheit! Bei Achtsamkeitsübungen werden unsere Sinne geschärft, man kommt zur Ruhe, das "Kopfkino" wird ausgeschaltet und die Wahrnehmung, das Spüren und die Beobachtung werden gestärkt. Nach kurzer Theorie lernten die TeilnehmerInnen eini-

ge Übungen für den Alltag kennen

Im abschließenden Feedbackgespräch bedankte sich die engagierte Seminargruppe für den interessanten und inspirierenden Tag und die damit verbundenen Impulse, Tipps und Anregungen. Jeder weiß, wie man sich gesund und fit halten kann – das Wissen ist das eine, die Umsetzung und das Tun das andere!

Der dritte Seminartag fand unter freiem Himmel statt. Auf dem Programm stand eine Achtsamkeitswanderung, die von der Äbtissin M. Laetitia Fech OCist höchstpersönlich geführt und angeleitet wurde. Ein besonderes Highlight für alle Seminarteilnehmer

Los ging es bei der Wallfahrtskirche "Kappl" mit einer Besichtigung der eindrucksvollen Kirche, entlang eines Stationsweges bis zum ursprünglichen Gründungsort des Klosters Köllergrün. Die Wanderung mit inspirierenden Gesprächen, Pausen und Gebeten führte durch Wälder, über Wiesen und Felder bis zu einem ruhigen Einkehrplatz, an dem sich die Wandergruppe mit einer herzhaften, vom Klosterteam vorbereiteten Brotzeit stärkte. Auf einem Teilstück des ökumenischen Pilaerweges Via Porta mit einem Innehalten an der Lourdes-Grotte ging es zurück zum Kloster. Dieser Teil des Meditationsweges wurde schweigend, aber auch in angeregten Gesprächen zurückgelegt und jeder konnte sich dabei sammeln und Energie tanken. Im Kloster angekommen war eine Orgelmeditation in der Kloster-

# Gesundheitsmanagement

### Waldgesundheit als Präventionsmaßnahme im Gesunden Fichtelgebirge

Schon Alexander von Humboldt wusste: "Die Natur muss gefühlt werden". Der Aufenthalt in der Natur als präventive Gesundheitsvorsorge spielt auch Gesunden Fichtelgebirge eine große Rolle. Umso schöner, dass das Projekt "Wald und Gesundheit" des Baverischen Heilbäder-Verbandes und des Wirtschaftsminisbaverischen teriums weiter Fahrt aufnimmt. Im Rahmen dieses Pilotprojektes wurden in Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weißenstadt jeweils zwei Waldgesundheitstrainer ausgebildet, um vor Ort spezifische Angebote im Wald zu entwickeln. Parallel läuft in diesem Projekt die größte deutsche Waldstudie, durch die wissenschaftliche Begleitung des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München

In Ländern wie Japan gehört der Aufenthalt im Wald als präventive Gesundheitsmaßnahme schon seit längerem dazu. Nun soll sich das auch in Bayern und im Gesunden Fichtelgebirge - ändern. Jeder der vier prädikatisierten Gesundheitsorte hat eine spezifische Ausrichtung im Gesundheitsbereich - eine optimale Grundlage für die Umsetzung. Mittlerweile haben alle acht Trainer(innen) ihr Ausbildungszertifikat erhalten. Ab dem Sommer wird es deshalb in allen

Natur ermöglicht. Das Geräusch der Blätter im Wald, das Ertasten von Moos am Waldboden und der Geruch der Fichten führen zu einer optimalen Entspannung. Ideal nicht nur um Stress abzubauen, sondern auch um zu sich selbst

zeit vom Alltag in authentischer

Fachkompetenz, können die Interessierten sich ein passendes Angebot aussuchen oder in unterschiedliche Trainingseinheiten reinschnuppern.

> Pressemitteilung der ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.











Waldgesundheitstrainer(innen) des Gesunden Fichtelgebirges mit ihren Ausbildungszertifikaten (v.l.n.r., v.o.n.u.: Diana Zäza und Nathalie Zimmermann, Elke Seidel und Claudia Karl, Gabi Wenz, Andreas Büttner, Heidi Leisner und Ramona Ruckdeschel (© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.)

Interessierte geben. Anhand von speziellen Achtsamkeitsübungen wird der Wald mit allen Sinnen wahrgenommen und eine Aus-

vier Orten Trainingseinheiten für zu finden. Da jeder Trainer bzw. jede Trainerin seine/ihre eigenen Schwerpunkte hat, durch Einbezug des ortstypischen Heilmittels oder eine weitere persönliche

#### Termine Waldgesundheitstraining in Bad Alexandersbad

Fr, 13.08.21, 16.30-19.30 Uhr Fr, 03.09.21, 16.30-19.30 Uhr

Die Waldgesundheitstrainerinnen Claudia Karl und Elke Seidel freuen sich, endlich wieder mit Ihnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen Ihre Sinne zu schärfen. Detaillierte Informationen über die Kurse finden Sie auf der ALEXBAD-Homepage. Es ist möglich, individuelle Termine für Gruppen, Firmen und Einzelinteressenten zu buchen.

kirche der krönende Abschluss dieses besonderen Tagesausfluges. Zum Ausklang des dritten Seminartages zeigte Roland Gläßel auf, wie die TeilnehmerInnen die erworbenen Erkenntnisse umsetzen können und vermittelte Praxistipps und Empfehlungen zur HelfRecht-Systemanweiteren wendung.

An den drei Abenden vermittelte die Äbtissin im Rahmen einer Achtsamkeits-Lesung und Meditation in eindrucksvoller Weise, wie man innere Ruhe, Stärke, Energie, Achtsamkeit und Motivation finden kann.

Die vorgegebenen Hygienevorschriften und Auflagen (tägliche Selbsttests, Maskenpflicht, Abstandsregelung) für diese Seminartage im Kloster wurden eingehalten.

nächsten HelfRecht-

Seminartage im Kloster Waldsassen finden wieder vom 16. bis 18.09.2021 statt. Elke Seidel freut sich sehr, den zweiten Seminartag unter dem Motto "Gesund, fit und achtsam durch den Alltag" wieder mitgestalten zu dürfen.

> Roland Gläßel (HelfRecht Unternehmerische Planungsmethoden AG) und Elke Seidel (Gesundheitszentrum ALEXBAD, Leitung Fachbereich Gesundheitsmanagement)

### **Fachbereich** Gesundheitsmanagement

Elke Seidel (Leitung) Fon. 09232.9925-22 Mail, elke.seidel@ badalexandersbad de







Seite 14 Die Quelle

# Wie wichtig ist Gesundheit im Unternehmen?

### Die Pandemie hat unsere Arbeitswelt verändert

Die Pandemie und ihre Auswirkungen beschäftigt seit März 2020 jedes Unternehmen. Aufgrund der von der Bundesregierung festgelegten Einschränkungen und den damit verbundenen Hygieneauflagen müssen sich sowohl die Unternehmen als auch die ArbeitnehmerInnen auf die neuen Anforderungen und Veränderungen im Arbeitsleben einstellen



Wie wichtig ist es speziell in der Pandemiezeit, die Gesundheit aller MitarbeiterInnen im Blick zu haben? Wie kann ein Betriebliches Gesundheitsmanagement auch im Rahmen der Einschränkungen und Hygienemaßnahmen im Arbeitsleben erfolgreich aufgebaut und durchgeführt werden? Wie stellen sich die ArbeitnehmerInnen auf den Arbeitsplatz "Homeoffice" ein? Wie werden die Digitalisierung und der Umgang mit Webinaren in Unternehmen und Kommunen umgesetzt und wie werden die Mitarbeiter-Innen in diesem Prozess unterstützt? Wie können Unternehmen auf die Fragen, Wünsche und Bedürfnisse der ArbeitnehmerInnen eingehen und darauf reagieren?

Gesundheit ist in den letzten Jahren ein immer wichtigeres Thema in den Betrieben geworden. Und jetzt stellt auch die Pandemie den Gesundheitszustand aller Menschen auf den Prüfstand.

Wie das Deutsche Ärzteblatt in seiner Ausgabe vom 16.09.2020 berichtet, liegen laut dem DAK-Report "die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen auf dem Höchststand"! Bereits im September 2013 wurde das Arbeitsschutzgesetz (ArhSchG) aufgrund der extremen Zunahme der psychischen Erkrankungen novelliert und es soll neben der seit 1996 bereits geforderten Gefährdungsbeurteilung auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Arbeit durchgeführt werden. Somit stehen alle Unternehmen, Kommunen und Organisationen in der Pflicht, sich intensiver mit dem Arbeits- und Gesundheitsschutz zu beschäftigen.

Hinter der Pflicht, die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Arbeit durchzuführen, steht einerseits die Einhaltung der rechtlichen Vorgaben im Rahmen des Arbeitsschutzgesetzes (§ 5 ArbSchG) und andererseits eine große Chance, die Leistungsfähigkeit, die Arbeitsmotivation und die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden zu fördern und Unternehmen. Kommunen und Organisationen leistungsstark, wettbewerbsfähig und gesund in die Zukunft zu füh-

# Was steckt eigentlich hinter dem Begriff?

Bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Arbeit werden die Arbeitsbedingungen beurteilt. Es geht um die Balancierung zwischen den Anforderungen und den Ressourcen im Berufsalltag. Dabei werden die Arbeitsbedingungen nach vier Merkmalsbereichen beurteilt: Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe – Arbeitsorganisation – Arbeitsumgebung – Soziale Beziehungen.

Der Fachbereich Gesundheitsmanagement im Gesundheitszentrum ALEXBAD begleitet seit einigen Jahren regionale Unternehmen, kommunale Betriebe und Organisationen bei der Entwicklung und beim Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie bei der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Arbeit – individuell auf die jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse des Auftraggebers abgestimmt!

Die Psychische Gefährdungsbeurteilung stellt somit den Einstieg in den Betrieblichen Ge-

sundheitsmanagementprozess dar und wird im Rahmen einer systemischen Unternehmensanalyse durchgeführt. In Informationsveranstaltungen Geschäftsführung, Führungskräfte, Betriebs-/Personalräte und Mitarbeitende, was sich hinter dem Begriff "Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Arbeit" verbirgt, was der Gesetzgeber fordert und wie die Unternehmensanalyse in der Praxis umaesetzt wird. Mit Hilfe einer anonymen Mitarbeiterbefragung (auch eine Papierversion ist möglich) werden die vier Merkmals-Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe. Arbeitsorganisation. Arbeitsumaebuna und die sozialen Beziehungen mit verschiedenen Fragen beleuchtet. Die sich daraus ergebenden Ergebnisse machen eventuelle Störfaktoren und alltägliche Belastungen sichtbar und bieten die Möglichkeit, betriebliche Abläufe und eingefahrene Strukturen mit gezielten, lösungsorientierten Maßnahmen zu überdenken, zu optimieren oder neu zu gestalten.

# Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Ich informiere Sie gerne!

#### **Elke Seidel**

Leitung Fachbereich Gesundheitsmanagement elke.seidel@badalexandersbad.de 09232.9925-22



### Natur & Achtsamkeit im Rahmen der Gesundheitswoche im Soibelmanns Hotel

Am 26.05.2021 startete nach langer Pandemie-Pause der Workshop "Natur & Achtsamkeit" im Rahmen der Gesundheitswoche im Soibelmanns Hotel Bad Alexandersbad.

Neben einem Präventionskurs "Funktionelle Wirbelsäulengymnastik" erleben die Gäste in der Gesundheitswoche ein eineinhalbstündiges Waldgesundheitstraining im Kurpark oder rund um die Doktorswiese. Es handelt sich um eine leichte Wanderung mit verschiedenen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen abseits ausgetretener Pfade, die neue Wege eröffnet sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen und den Wald wieder aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Elke Seidel Waldgesundheitstrainerin



# Claudi's Krafteck

### Die dynamische Standwaage



Die dynamische Standwaage trainiert die Tiefenmuskulatur und insbesondere den medialen Bereich an der Wirbelsäule, welcher dadurch stabiler wird. Aber auch die Straffung des Sehnen-Bandapparates um die einzelnen Gelenke und die Sturzprophylaxe sind positive Effekte dieser Übung.



#### **Anfangsposition:**

Es wird ein hüftbreiter Stand eingenommen, die Knie leicht gebeugt und der Oberkörper aufgerichtet (Bild links oben). In einer dynamischen Bewegung wird das linke Bein nach hinten in Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt und gleichzeitig der Oberkörper und beide Arme nach vorne gestreckt. Die Halswirbelsäule bleibt dabei in Verlängerung der Brustwirbelsäule (Bild rechts oben).

#### **Endposition:**

In dieser Position wird mindestens drei Sekunden verharrt und das Gleichgewicht gehalten. Dann werden in einer dynamischen Bewegung das Bein und die Arme wieder zur Körpermitte zurückgeführt (Bild links unten) und das linke Bein nach vorne in den rechten Winkel gebracht (Bild rechts unten). Auch bei dieser Bewegung muss das Gleichgewicht gehalten und das Becken stabilisiert werden.

#### Tipp:

Die Rumpfmuskulatur muss zur Stabilisierung des Körpers immer angespannt werden. Man sollte einen Punkt an der Wand zur besseren Konzentration fixieren.



### Trainingsempfehlung

#### Durchführung:

Fünf dynamische Wiederholungen pro Seite, ohne den Fuß abzusetzen. Anschließend Seitenwechsel und insgesamt drei Mal pro Seite wiederholen!

#### Atmuna:

Bei der Arm- und Beinstreckung einatmen, bei der Aufrichtung des Oberkörpers ausatmen.



# Gesundheit aus Mutter Erde

#### Naturmoor - Ein Heilmittel mit vielfältigen Wirkungen

Die Moortherapie ist eine ganzheitliche Therapie. Eine Vielzahl von wertvollen Wirkstoffen wie Huminsäure, Schwefel, Kieselsäure, Eisen, Mangan, Magnesium und Kalzium tragen zur Linderung und Vorsorge zahlreicher Beschwerden bei. Bei Naturmoorbehandlungen handelt es sich um Bäder oder Packungen, die sowohl medizinisch als auch kosmetisch eingesetzt werden können.

Durch Moorbäder oder Moorpackungen wird das Immunsystem unterstützt, Regenerationsprozesse beschleunigt und der Stoffwechsel sowie die Tätigkeit der Hormondrüsen angeregt. Die Haut scheidet giftige Stoffe aus und die Funktion von Magen und Darm wird verbessert. Die Muskulatur entspannt sich. Moorbehandlungen helfen auch bei Rheuma und Gelenkentzündungen, eignen sich zur Behandlung von Hautkrankheiten, als Therapie nach Operationen und bei hormonellen Störungen. Sie dienen

der Kräftigung und Stabilisierung Die Badeärztinnen in Bad während und nach physischen Alexandersbad nehmen sich Ihund auch psychischen Leiden. rer Konstitution gerne an und

Das Naturmoor aus Bad Alexandersbad kann darüber hinaus auch präventiv eingesetzt werden. Es eignet sich zum Beispiel hervorragend zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau, für die Mobilisierung der gesamten Körperfunktionen, zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte und zur Beruhigung des gesamten Nervensystems.

Die Badeärztinnen in Bad Alexandersbad nehmen sich Ihrer Konstitution gerne an und beraten Sie, ob und wie Sie von der Kraft dieser Naturtherapie am besten profitieren können. Vor allem Bluthochdruck-Patienten sollten vor der Durchführung einer Moorbehandlung unbedingt einen Badearzt konsultieren!

In der nächsten Ausgabe von "Die Quelle" erfahren Sie, wie das Naturmoor auf die Haut kommt.

Seite 16 Die Quelle

### Mein Osteopathie-Besuch

#### Teil 1: So läuft die Behandlung ab

Rund 10 Millionen Patientenkontakte können die etwa 10.000 Osteopathen in Deutschland jährlich verzeichnen - und der Trend steigt. In den USA, Frankreich und Großbritannien gehört die Osteopathie als eigenständiger Heilberuf zum Gesundheitswesen - hierzulande fehlt es leider noch an einem gesetzlich anerkannten und einheitlich geregelten Berufsbild. Doch immer mehr Menschen entscheiden sich für den Weg zum Osteopathen. Aber was erwartet den Patienten?

#### Der erste Besuch

Haben Sie den richtigen Therapeuten gefunden (z. B. unter bvosteopathie.de/fuer-patienten/ therapeutensuche), dann sollten Sie sich etwa 30 bis 60 Minuten Zeit nehmen. Am besten bringen Sie bereits Röntgen-, CT- oder MRT-Aufnahmen Ihres Körpers mit, wenn Ihnen diese vorliegen. Ein körpergroßes (Hand-)Tuch sollte auch nicht fehlen.

In einem ausführlichen Anamnesegespräch (Krankheitsgeschichte) erfährt der Osteopath. welche Beschwerden Sie haben. Unabhängig mit welchem Problem Sie in der Praxis erscheinen, wird der Therapeut Sie zu all Ihren Leiden bzw. Unfällen oder Auffälligkeiten befragen.



Die Osteopathie ist eine manuelle Therapieform Osteopathen arbeiten ausschließlich mit ihren Händen und ihrem geschulten Tastsinn.

Die Osteopathie hat eine ganzheitliche Sicht auf den Körper, so behandelt der Therapeut nicht nur das Symptom, sondern forscht nach der Ursache, um die Wurzel des gesundheitlichen Problems zu beheben. Vielleicht sind Sie vor Längerem gestürzt oder ein anderes Trauma liegt Ihren Beschwerden zu Grunde. die auf den ersten Blick nichts mit dem aktuellen Leiden zu tun haben. Der Therapeut versucht, dem auf die Spur zu kommen, in dem er Sie ausschließlich mit den Händen (Tasten, Palpation) und seinem geschulten Tastsinn untersucht.

Er testet, wie es um Ihre Beweglichkeit und Körperhaltung steht. Aus ihnen kann er Störungen bereits "herauslesen".

Eine geeignete Vorgehensweise wird i. d. R. individuell auf Sie abgestimmt. Auch sie findet rein mit den Händen des Osteopathen statt; die Osteopathie ist eine sog, manuelle Therapieform. Die komplette Behandlung besteht es kann aber auch nur eine einzige Sitzung notwendig sein, und das Problem ist behoben: Durch behutsames Tasten (Palpieren) werden zunächst Änderungen in Funktion und Beweglichkeit von Muskulatur und Gewebe erspürt und anschließend behandelt

#### Osteopathie - Gesundheit handgemacht

Vor über 150 Jahren entwi-Andrew Taylor Still mit der Osteopathie einen sanften manuellen sich die Methode umfassend weiterentwickelt. Sie verfolgt heute noch einen ganzheitlichen Therapieansatz und setzt bei Diagnose und Behandlung nur auf die geschulten Hände der Anwender. Osteopathen lernen, mit ihren Händen Blockaden und Störungen im Körper aufzuspüren, um diese mit sanftem Druck zu lösen.

Der Schwerpunkt liegt dabei u. a. auf dem Bewegungs- und Stützapparat, den inneren Organen sowie auf Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein. Mit der



In einem Gespräch zu Ihrer Krankheitsgeschichte (Anamnese) nimmt sich der Osteopath Zeit und befragt Sie zu all Ihren Leiden, Unfällen und Auffälligkeiten, um ein möglichst ganzheitliches Bild zu erhalten.

Hand tastet der Therapeut die Körperregionen sanft ab, löst manuell Bewegungsstörungen und regt so eine Selbstregulierung an. Ziel der Behandlungseinheiten ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

### Für wen ist Osteopathie geeig-

In der osteopathischen Therameist aus mehreren Sitzungen, pie wird ieder Patient mit seiner individuellen Lehenssituation betrachtet. Sie bietet deshalb Hilfe für jedes Alter und alle Lebensphasen von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter. Als schonendes Verfahren eignet sich Osteopathie v. a. bei Rücken-, Schulter- und Gelenkschmerzen, Migräne, Stoffwechselproblemen, Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen. Auch während der Schwangerschaft ckelte der US-amerikanische Arzt ist Osteopathie für viele werdende Mütter eine hilfreiche und schmerzlindernde Begleitung. Behandlungsansatz. Seither hat Aber sie kann auch bis ins hohe Alter vorbeugend eingesetzt werden.

#### Osteopathie - Qualität in der **Ausbildung**

Der Einsatz der Osteopathie erfordert eine qualifizierte Ausbildung mit mind. 1.350 UE und erfolgreich abgelegter Abschlussprüfung. Der Zeitraum hierfür variiert je nach ausgewählter Osteopathie-Schule zwischen 4 und 5 Jahren. In der Regel existiert als Basis bereits ein Grundberuf als Physiotherapeut. Aber auch ein grundständiges Osteopathie-Studium ist möglich.

Die Qualitätssicherung erfolgt aufgrund der bislang fehlenden gesetzlich einheitlichen Berufsregelungen allein über die Osteopathie-Verbände, wie z. B. dem

Die Ausübung der Osteopathie wird der Heilkunde zugeordnet. In der Regel sind lediglich Ärzte und Heilpraktiker befugt, diese auszuüben. Bezüglich der Osteopathie gibt es jedoch unterschiedliche Regelungen in Deutschland. So ist es in Bayern möglich, dass ein Physiotherapeut mit abgeschlossener qualifizierter Osteopathie-Ausbildung mit Verordnung vom Arzt osteopathisch arbeiten darf, auch wenn er nicht im Besitz der Heilkundeerlaubnis ist.

Die Osteopathie fußt auf den Grundlagenfämedizinischen chern wie Anatomie, Physiologie und Biomechanik und verlangt eine fundierte osteopathische Ausbildung. Präzise Kenntnisse der menschlichen Anatomie, Physiologie, Pathologie, Biomechanik oder Embryologie sind daher neben dem sensiblen Tastgespür und vielen weiteren fachlichen Kompetenzen Teil der osteopathischen Ausbildung.

Das nächste Mal: Teil 2 - Nach der Osteopathie-Behandlung



# Das Osteopathische Kinder-Zentrum Filumi

### Einblicke in die neuen Räumlichkeiten im Alten Kurhaus in Bad Alexandersbad

Nach vielen Monaten der Planung und harter Arbeit wurden im Alten Kurhaus in Bad Alexandersbad die neuen Räumlichkeiten des Osteopathischen Kinder-Zentrums Filumi zum größten Teil fertiggestellt. Neben vier Behandlungsräumen, einem Behandlungs- und Besprechungsraum wurden ebenso eine Anmeldung. ein Büro und ein Aufenthaltsraum geschaffen. Alles steht für den Start von Filumi.

#### Ein langer aber erfolgreicher Weg

Sichtlich erfreut waren die Mitglieder des Stiftungsrates und allen voran Stifterin Brigitte Hollering über die neuen Räumlichkeiten für das Osteopathische Kinder-Zentrum. Aufgrund durch-



Der neue Behandlungsraum im Alten Kurhaus soll zusätzlich mit Bildern von Tieren, wie einer Eule oder dem Fuchs "Filumi", geschmückt werden.

gehender Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie einem hindernislosen Umbau leider einige Steine in den Weg gelegt worden. Nach zahlreichen Wochen des Wartens rückte das Ziel jedoch Tag für Tag näher und wir durften am letzten Juni-Wochenende die ersten kleinen aber auch großen Gäste in Bad Alexandersbad begrüßen. rer Dank gebührt der Schreine-Es stieg die Anspannung, aber zu einem größeren Anteil die Vorfreude auf das erste gemeinsame Wochenende im Alten Kurhaus.

Dabei danken wir vor allem den

Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Gemeinde und des Gesundheitszentrums Bad Alexandersbad für die Unterstützung. Ein weiterei Jürgen Foerster, welche unter anderem die Waschtische für die neuen Behandlungsräume entworfen und gebaut hat - jede der Unterbauten ist ein Unikat!

# **BVO - Neuigkeiten**

Seit dem 1. Mai 2021 ist die Stelle der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim BVO neu besetzt: Jacqueline Damböck kommt aus Marktleuthen und war vier Jahre lang Chefredakteurin des Fachmagazins für Komplementärmedizin CO.med, das auch die Mitgliedszeitschrift des BVO ist.

Sie kümmert sich um alle Presseanfragen, um unsere Social Media Kanäle und ist Ansprechpartnerin zu allen Fragen in der Öffentlichkeitsarbeit.

#### Kontakt:

Bundesverband Osteopathie e.V. - BVO Jacqueline Damböck Am Kurpark 1, Bad Alexandersbad Tel. 09232 88 12 624 E-Mail: jacqueline.damboeck@bv-osteopathie.de

### Einweihung und Start des Regelbetriebs

Vom 24.06.2021 bis 27.06.2021 für das Osteopathische Kinderfand endlich das erste Therapiewochenende mit mehreren Familien und Therapeuten statt. Abgerundet wurde das Wochenende mit einem Startschuss, welcher aufgrund der aktuell geltenden nächsten Ausgabe der Quelle. Richtlinien im Zuge der Corona-Pandemie in einem kleineren Kreis stattgefunden hat. Für den Herbst 2021 ist jedoch die offizielle und größere Eröffnungsveranstaltung

Zentrum Filumi geplant.

Einen ausführlichen Bericht über das erste Therapiewochenende im Osteopathischen Kinder-Zentrum Filumi finden Sie in der

Weitere Infos zu Filumi und der Bertold und Brigitte Hollering-Stiftung finden Sie auf: filumi-kinderzentrum.de bzw. bub-stiftung.de

### Unsere Zukunft blüht auf

#### EBZ als Zentrale der Blühpakt-Allianz



Auf dem Bild (v.r.): Heidi Sprügel, Dekan Bauer, Staatsminister Glauber, MdL Schöffel, Landrat Berek, Regionalbischöfin Dr. Greiner sowie Dekan Dr. Pröbstl

Das Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad wird die Zentrale der gerade unterzeichneten Blühpakt-Allianz zwischen der Evangelischen Kirche und dem Umweltministerium in Bayern.

Landkreisweit, beziehungsweise für Flächen der beiden evangelischen Dekanate und Wunsiedel, bekommen wir finanzielle Unterstützung zur naturschutzfachlichen Aufwertung

von Außenanlagen. Die Sorge um Gottes Schöpfung soll praktischer werden, sichtbarer und beispielhafter. Das steht uns Christinnen und Christen gut an: zurückgedrängten Insekten, Pflanzen und Vögeln Lebensräume zurückgeben und dafür sorgen, dass die nächste Generation auch leben und wachsen kann. Als Symbol wurde ein Kirschbaum gepflanzt.

Heidi Sprügel, Projektleiterin

Seite 18 Die Quelle

# Förderverein Historisches Badehaus e.V.

Die Vereinsarbeit geht auch in 2021 weiter

Nach der Fertigstellung der Aussichtslaube am Greinberg im Herbst 2020 hat sich der Förderverein Historisches Badehaus im Frühjahr 2021 wieder seinem Kernprojekt gewidmet. Da der Wiederaufbau des historischen Badehauses selbst jedoch weiter von vielen externen Faktoren abhängig ist und eine Umsetzung in diesem Jahr eher unrealistisch erscheint, wurde das Steinlager zwischen Quellenplatz und Anwandweg nach Sichersreuth geräumt, um ein ansprechenderes Erscheinungsbild zu erreichen. Im Rahmen eines Arbeitseinsatzes wurden die Steine des ehemaligen Badehauses, die dort mehrere Jahre gelagert waren, sortiert und die noch gut erhaltenen Steine für eine eventuelle zukünftige Verwendung an einem neuen Ort gelagert. Insgesamt wurden zwei Container mit Paletten vom Lagerplatz beladen und durch die Firma Barthmann Recycling entsorgt. An dieser Stelle möchte der Verein sich herzlich bei Landwirt Fröber aus Schönlind bedanken, der die Wiese so lange als Lagerfläche kostenlos zur Verfügung gestellt hat. Vielen Dank dafür!



Bilder vom Arbeitseinsatz am Steinlager zwischen Quellenplatz und Anwandwea nach Sichersreuth

Die erste Vorstandssitzung des Vereins für das Jahr 2021 fand an der im Jahr 2020 über das ILE-Regionalbudget geförderten Aussichtslaube am Greinberg statt.

Die Vorstandsmitglieder (von rechts): Peter Berek, Michael Galimbis, Anja Peltzer, Hans Galimbis, Jürgen Kostial

In diesem Jahr hat sich der Verein zwar nicht mit einem Projekt am ILE-Regionalbudget beteiligt, er wird jedoch auch in der zweiten Jahreshälfte die Vereinsarbeit weiter fortführen.

Und selbstverständlich erfahren alle, die unser Herzensprojekt, den Wiederaufbau des Historischen Badehauses, so tatkräftig unterstützen, umgehend, sobald es Neuigkeiten über die Fortsetzung unserer Bemühungen gibt.

> Hans Galimbis 1. Vorsitzender Förderverein Historisches Badehaus e.V.

#### Vereine & Initiativen von **Bad Alexandersbad**

#### Termine für Jahreshauptversammlungen

Förderverein Historisches Badehaus e.V.: Montag, 2. August 2021, 19.00 Uhr im Gasthof Reinl

Obst- und Gartenbauverein: Samstag, 18. September 2021, 19.00 Uhr im Gasthof Bad Iasl

# Die Pflanzenwelt um Bad Alexandersbad

Die "Kriechende Gämswurz" - Doronicum pardalianches

Es gibt Pflanzen, sogenannte Allerweltsarten, die fast überall wachsen. Andere sind dagegen nur sehr selten anzutreffen. Eine dieser zweiten Gruppe ist die nachfolgende Art.



#### Kennst du mich?

Viele Pflanzenblüten sind gelb und werden häufig als "Butterblumen" benannt, obwohl verschiedene Arten vielfältig und umfangreich sind. Zu ihnen gehören viele Korbblütengewächse, die Familie "Asteraceae". Die Gämswurz oder Gemswurz ist dabei eine kleine seltene Gruppe, einige davon kommen nur in den Alpen vor, wenige auch im Mittelgebirge.

Die "Kriechende Gämswurz" (Doronicum pardalianches) finden wir bei unserem Spaziergang im Kurpark am Wegesrand. Mit ihren goldgelben großen Blüten ist sie eine großartige Augenweide. Die Grundblätter sind herz-eiförmig, fast ganzrandig beiderseits behaart, der Blütenstängel zottig mit 1–7 Blüten. Es handelt sich um eine Pflanze mit Ausläufern, die aufrechte Blütenstängel besitzen und auch Rosetten bildend sind.

Der Durchmesser der Blüten beträgt bis zu 4 cm, die Blütenstängel sind bis zu 50 cm lang. Die Blütezeit beträgt 5 bis 6 Monate. Die Ausläufer und Wurzelknollen sind ausdauernd. Früher wurde die Gämswurz als Heilpflanze verwendet.

> Euer Naturfreund Willy Jackwert

# Hoffnung auf Neustart

#### Vereinsleben in der Coronazeit

Seit mehr als einem Jahr ist das Vereinsleben in unserer Gemeinde nahezu zum Erliegen gekommen. Die Coronapandemie und die daraus resultierenden Beschränkungen machten Zusammenkünfte im Verein nahezu unmöglich. Auch in Phasen mit Lockerungen erlaubten die Sicherheitsauflagen und individuellen Risiken keine Veranstaltungen. Der Gesundheit der Mitglieder musste durch die Vereinsleitungen immer oberste Priorität eingeräumt werden. Trotz dieser Schaffenspause haben die Mitglieder ihren Vereinen in den zurückliegenden Monaten die Treue gehalten. Dafür gebührt ihnen Dank und Respekt.

In den Monaten der Beschränkungen haben viele erfahren dürfen, welche Lebensqualität ein Garten als Rückzugs- und Erholungsraum bietet. Der Garschiedenheit entgegengewirkt Schutz versehen. Spätestens im und einen persönlichen Freiraum geschaffen. Wer in dieser Zeit beschlossen hat, in seinem sonders der Wühlmausbefall, Garten neue Impulse zu setzen, konnte und kann beim Obst- und Gartenbauverein hilfreiches Informationsmaterial anfordern Dabei wird dem natürlichen Garten mit seinem Lebensraum für Tiere sowie umweltgerechter Düngung und Pflanzenschutz eine hohe Priorität eingeräumt.

Aber nicht alle Maßnahmen konnten auf eine Zeit nach Corona verschoben werden. Die vom Obst- und Gartenbauverein gepflanzten Obstbäume im Garten des Kinderhauses bedurften dringend der Pflege, da bereits die Pflegemaßnahme im Jahr 2020 ausfallen musste. So wurden kurzfristig noch zwingende Schnittmaßnahmen durchgeHerbst können dann hoffentlich die Restarbeiten erfolgen. Beder trotz Gitterschutz im Wurzelbereich immer wieder zu Ausfällen bei Bäumen führt, macht hier zu schaffen

Nun ist endlich Licht am Horizont zu erkennen. Die Zahl der Infizierten geht zurück, während gleichzeitig die der Geimpften zunimmt. Wenngleich große Veranstaltungen wie das Lichterfest, deren Rückgrat die Vereine bilden, nicht stattfinden werden, können nun aber zumindest Mitgliederversammlungen ins Auge gefasst und vorgeplant werden. Damit besteht die Hoffnung auf eine Rückkehr in ein erfolgreiches Vereinsleben.

So wünsche ich allen Bürgerinnen und Bürgern einen schö-

ten hat der Enge und der Abge- führt und Stämme mit einem nen Sommer und ein erfolgreiches Gartenjahr sowie den Gästen einen erholsamen Aufenthalt in unserem Ort.

> Daniel Kilgert, 1. Vorsitzender Obst- und Gartenbauverein Bad Alexandersbad



# Aktuelles vom Skiclub Wunsiedel

### MTB-Trainingseinheiten und Rennen

Nach einer langen Zwangspause von November bis Mai konnten wir am 06.05.2021 endlich wieder mit unserem MTB-Training beginnen.

Für das Auftakttraining hätte das Wetter nicht schlechter sein können - 10 Grad und Dauerregen. Trotzdem überwog die Freude auf ein gemeinsames Training und so kamen insgesamt 30 Kinder in 6 Gruppen zusammen und drehten bester Laune erste Runden durch den Kurpark und Wald.

Seit 20.05.2021 ist das Training wieder in größeren Grup-

pen erlaubt. Und so konnten wir Fahren oder am Fahren mit gejetzt wieder in den gewohnten 3 Gruppen trainieren.

Bei den 5-7-jährigen Kids liegt das Hauptaugenmerk auf der Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Hierzu gibt es kleine Parcours aus Hütchen oder Wippen zu überwinden und auch mal kleinere Rundfahrten durch den Kurpark.

Unsere 7-9-jährigen Kids, die schon etwas sicherer mit dem Rad unterwegs sind, fahren im Training schon erste Treppenstufen oder Wurzeltrails und probieren sich am freihändigen

schlossenen Augen. Auch das Erlernen der richtigen Bremstechnik spielt eine Rolle.

In der Gruppe der erfahrensten und ältesten Kids wird die erworbene Technik weiter ausgebaut. Hier werden auch steile, felsige Trails überwunden. Das Ausprobieren von Tricks wie Fahren auf dem Hinterrad, Halten am Vorderrad und Sprünge bringen viel Spaß und Abwechslung ins Training. Auch die Kondition wird mit längeren Trainingsausfahrten z.B. auf die Kösseine verbessert.

#### **Unsere Rennfahrer**

Die Brüder Jonas und Lukas Landgraf sind 2021 beide im bayerischen MTB-Landeskader und vertreten unseren Verein auf bayrischer und deutscher Ebene bei MTB-Cross-Country-Rennen.

Jonas (14 Jahre) startet bei der Jugend-Bundesliga, Bayernliga und bei regionalen Rennen. Lukas (fast 18 Jahre) startet bei

der MTB-Bundesliga, auch international, außerdem Bayernliga und regional.

Unsere beiden Athletinnen Lena Reinl und Anne Lucas trainieren in der Altersklasse U11 im MTB-Nachwuchskader Oberfran-



Rennen in Oberaessertshausen.



Lena (vorne) und Anne (hinten) beim Training in Wüstenselbitz.



Die Kinder der "mittleren Gruppe" mit Trainerin Marianne Unger (links).

Seite 20 Die Quelle

# ILE "Gesundes Fichtelgebirge"

### Alles rund um Kneipp: Thema Bewegung

Am 17. Mai fand der 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp statt. Und wie bereits angekündigt präsentiert das Gesunde Fichtelgebirge das Potenzial in den verschiedenen Gesundheitsbereichen. Die erste Gesundheitssäule der Lehre Kneipps, die wir vorstellen möchten, ist die Bewegung.

Denn gerade in Zeiten der Digitalisierung und Pandemie bewegen sich die Menschen immer weniger. Für einen gesunden Lebensstil ist dabei nicht die Ausübung einer Extremsportart ausschlaggebend. Eine maßvolle und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft aktiviert jedoch zum einen den Körper und führt zu einer höheren Belastbarkeit. Zum anderen ermöglicht es ein Wohlbefinden für den Geist, da

Stress abgebaut wird. Ergänzend können passive Bewegungen wie Massagen das körperliche und psychische Wohlbefinden verbessern.

Optimale Voraussetzungen für die ILE: denn in den vier Orten gibt es zahlreiche schöne Wanderwege, die Bewegung an der frischen Luft ermöglichen. Neben dem Thiesenring sind beispielsweise auch der Bischofsgrüner Panoramaweg, die Felsen-Quell-Tour und eine Wanderung nach Kleinwendern zu empfehlen. Aber auch Radfahren oder Schwimmen bietet Interessierten viele Möglichkeiten. Wer nicht ganz so viel Zeit hat, kann zum Beispiel den Balancierpfad im Bad Bernecker Kurpark erkunden. Alles Sportmöglichkeiten, die nicht nur den Kreislauf in Schwung bringen,

sondern auch Spaß machen.

Auf YouTube sowie auf Facebook und Instagram (gesundes. fichtelgebirge) ist ein Video zur Bewegung im Gesunden Fichtelgebirge zu finden, in dem Tobias Herrmannsdörfer vom TherapieLoft Fichtelgebirge interessante Informationen teilt und gleichzeitig tolle Aufnahmen von der Umsetzung vor Ort gezeigt werden.

Auf Facebook und Instagram gibt es verschiedene Challenges zum Thema Kneipp, bei denen ein tolles Kneipp-Gutscheinpaket zu gewinnen ist! Alle Teilnahmebedingungen gibt es hier: www. gesundes-fichtelgebirge.de.

Theresia Pöschl Umsetzungsbegleitung ILE Gesundes Fichtlgebirge e.V.





(© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V. / Florian Trykowski)

### Alles rund um Kneipp: Themen Kräuter und Ernährung

Als nächstes stellen wir die Themenfelder Kräuter und Ernährung vor:

Sebastian Kneipp studierte Pflanzen auf ihre Heilwirkung das Besondere dabei: er legte seinen Fokus auf meist heimische Gewächse, die somit leicht zur Verfügung standen. Aber auch heute steigt der Trend zu regionalen und natürlichen Zutaten wieder an. Was könnte dazu besser passen als Kräuter aus dem Fichtelgebirge? Sowohl innerlich durch den Verzehr als auch äußerlich beispielsweise durch Bäder können Kräuter ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Denn Heilkräuter wirken durch ihre verschiedenen Inhaltsstoffe beispielsweise entzündungshemmend oder beruhigend und können präventiv Krankheiten vor-

Optimale Voraussetzungen für die ILE: denn in den vier Orten

gibt es zahlreiche Fichtelgebirgskräuter in Kräutergärten und direkt in der Natur. Von Engelwurz, der das Immunsystem stärkt, über die beruhigende Wirkung von Lavendel bis hin entzündungshemmenden Kapuzinerkresse ist hier vieles geboten. Für eine Kräutererkundung empfiehlt sich ein Besuch im Fichtelgebirgskräutergarten im Weißenstädter Kurpark, im Wülfersreuther Kräutergarten direkt am Panoramaweg oder der Kneipp-Kräuterbeete im Kurpark in Bad Berneck. Wer sich zum Thema Ernährung informieren möchte, kann im

ALEXBAD einen Ernährungs-Workshop besuchen oder es gleich gezielt beim Basenfasten umsetzen. Zudem werden auch Kräuterwanderungen von ausgebildeten Kräuterpädagoginnen durchgeführt.

Ein Video zu Kräutern im Gesunden Fichtelgebirge gibt es auf YouTube sowie auf Facebook und Instagram (gesundes. fichtelgebirge). Darin vermitteln die Kräuterpädagoginnen Marina Neukam und Frieda Frosch Wissenswertes und Erstaunliches. Gleichzeitig sind tolle Aufnahmen von Bischofsgrün zu sehen.

### ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.

Jägerstraße 9, 95493 Bischofsgrün Theresia Pöschl Mobil: 0151/28722247 E-Mail: gesundes.fichtelgebirge@gmail.com

#### Notrufnummern

**Gasversorgung** ESM Selb-Marktredwitz

ESM Selb-Marktredwitz Tel. 09287 802–112

**Stromversorgung** SWW-Wunsiedel Tel. 09232 887-0

Polizei Tel. 110

**Feuerwehr, Rettungsdienst** Tel. 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** Tel. 116 117

**Apothekennotdienst** Tel. 0800 00 22833

Giftnotruf Tel. 089 19240

### Öffnungszeiten

Annahme von Gartenabfällen Containerplatz am Biomasseheizkraftwerk an der Luisenburgallee nur von April – Oktober Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr Samstag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Altpapierabgabe

Blaue Container hinter dem Alten Kurhaus – <u>Bitte keine Kartonagen!</u> Erlös für das Kinderhaus!

Verwaltungsgem. Tröstau Hauptstraße 6, 95709 Tröstau Tel. 09232 9921–0 Montag – Freitag: 07.30–12.00 Uhr Montag, Dienstag: 13.00–16.00 Uhr Donnerstag: 13.00–17.00 Uhr

Bürgerbüro

Markgrafenstraße 28 Tel. 09232 9925–10 Mo, Di, Do, Fr: 09.00–12.00 Uhr Mi: 14.30–17.30 Uhr

**Gästeservice & ALEXBAD** Markgrafenstraße 28 Tel. 09232 9925-0

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf der Internetseite www.alexbad.de.

Bitte beachten Sie ggf. die geänderten Öffnungszeiten aufgrund der Corona-Pandemie!

#### **Impressum**

"Die Quelle" Ausgabe 02/21 im Juli 2021

#### Herausgeber:

Gemeinde Bad Alexandersbad Markgrafenstraße 28 95680 Bad Alexandersbad diequelle@badalexandersbad.de

#### Verantwortlich:

1. Bürgermeisterin Anita Berek

#### **Redaktion und Gestaltung:** Anja Peltzer

Die nächste Ausgabe der Quelle erscheint Ende September 2021. **Redaktionsschluss** für diese Ausgabe ist am **29. August 2021.**